

Para estudiantes

La vida puede ser emocionante y estresante al mismo tiempo. Disponemos de recursos gratuitos para apoyar su salud mental durante todo el año. Usted no tiene que hacerlo solo.



soluna



Apoye su salud mental en sus propios términos. **Soluna** es una aplicación gratuita que ofrece apoyo confidencial para jóvenes de entre 13 y 25 años.

Never a Bother



Usted nunca es una molestia. Ya sea si es un momento bajo o una crisis, obtenga ayuda para usted mismo o un amigo en Neverabother.org.

live beyond



Las estrategias de sanación, también conocidas como "Stress Busters", pueden ayudarle a manejar el estrés ahora y tener un futuro más saludable. Descubra cómo puede empezar a sanar en livebeyondca.org.

PAUSA y REFLEXIONA



Encuentre recursos para equilibrar su estrés y adelantarse a sus puntos de crisis. Aprenda a hacer un plan de pausa en takespacetopause.org.

Mirror



Mirror es una aplicación de diario digital gratuita y confidencial desarrollada conjuntamente con adolescentes y diseñada para mejorar el bienestar mental de los jóvenes.

¿Necesita apoyo para crisis ahora?

Si usted o alguien cercano a usted está experimentando pensamientos de suicidio, **acceda a asistencia gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana, llamando al 988.** Confidencial y sin juicios. Disponible en inglés y español.

¿Necesita ser escuchado?

Hable sobre cualquier tema con jóvenes con quienes pueda identificarse, ya sea un día difícil en la escuela, problemas de una relación o una crisis de salud mental.

TEEN LINE

A program of DIDI HIRSCH

Llame al 800-852-8336

6-10 p. m.* PT O

Envíe un mensaje con la palabra TEEN al 839863

6-9 p. m.* PT

(Cuenta con equipos capacitados)

*Las llamadas y mensajes de texto se redirigirán al **988** fuera del horario de atención.

Música Meditación



Escuche esta [Lista de reproducción de Spotify](#) para empezar.

- Encuentre un espacio tranquilo y relájese en una posición cómoda.
- ¿Cómo me hace sentir emocionalmente la canción?
- ¿Qué sonidos quizás yo no haya notado?
- ¿Cómo se siente mi cuerpo?
- Elija una de sus canciones favoritas o cree una lista de reproducción.



MEDITACIÓN CON MÚSICA

- Encuentra un espacio en dónde no serás interrumpido.
- Escoge una de tus canciones favoritas.
- Relájate en una posición cómoda y pregúntate:
 - ¿Cómo se siente mi cuerpo?
 - ¿Cuáles son algunos sonidos que quizás no has notado antes?
 - ¿Cómo me hace sentir emocionalmente la canción?